

# 指導者用 初級編 (前半)

## 各種目のルーティン

### 1. チャチャチャ

(Open・Position から) ファン、アレマーナ、ハンド・ツー・ハンド、スリー・チャチャチャを (サイドに)、ニューヨーク、スポット・ターン、(第1週)  
ナチュラル・トップ、ロープ・スピニング、クローズド・ヒップ・ツイスト、  
ホッキー・スティック、オープン・ヒップ・ツイスト。(第6週)

### 2. ワルツ

ウイスク、シャッセ・フロム・P.P.、ナチュラル・スピン・ターン (アンダー・  
ターン)、リバーズ・ターン (第2週) ウイスク、シャッセ・フロム・P.P.、  
ナチュラル・ターンからバック・ウイスク、ウイブ・フロム・P.P. (第4週)  
ナチュラル・スピン・ターン、リバーズ・ターンの 4~6 歩で (最初に戻る)

### 3. キューバン・ルンバ

ファン、ホッキー・スティック、オープン・ベーシック、ナチュラル・トッ  
プ、クローズド・ヒップ・ツイスト、(第3週)  
アレマーナ、ナチュラル・オープニング・アウト・ムーブメント、リバーズ・  
トップ、アイーダ、オープン・ヒップ・ツイスト、(第5週)

### 4. タンゴ

フォア・ステップ、ナチュラル・ツイスト・ターン (第6週)  
クローズド・プロムナード、ベーシック・リバーズ・ターン、ファイブ・ス  
テップ、ナチュラル・プロムナード・ターン、ロック・ターン (第11週)

### 5. ウィンナ・ワルツ

ナチュラル・ターン (6小節)、(右足からの) サイド・バランス (3小節)、  
リバーズ・ターン (4小節)、(左足) サイド・バランス (3小節)、(第7週)

### 6. サンバ

サンバ・ウイスク、サンバ・ウォーク (サイド・サンバ・ウォークを含む)、  
クリスクロス・ボタ・フォゴ、クリスクロス・ボルタ、(第9週)  
ローリング・オフ・ジ・アーム、リバーズ・ロール、ウイスク。(第10週)

### 7. クイックステップ

ナチュラル・スピン・ターン、クイック・オープン・リバーズ、フォア・ク  
イック・ラン、ナチュラル・スピン・ターン、V.6.、フォーワード・ロック、  
(第4週)

### 8. ジルバ          ストップ・アンド・ゴー、アメリカン・スピン、(第7週)